GEORGE VANDEMAN
VIAŢA - DARUL LUI DUMNEZEU
EVITAŢI ATACUL CANCERULUI

Acesta a reprezentat cea mai mare nenorocire a secolului al XIV le-a în întreaga Europă: o stare febrilă ciudată făcea bărbaţii femeile şi copiii să slăbească. Pe toată suprafaţa pielii lor apăreau pete întunecate la culoare, începeau să tuşească şi să scuipe sânge, iar în câteva zile mureau. Cei mai mulţi dintre cei decedaţi au fost înmormântaţi fără nicio ceremonie religioasă, în şanţuri adânci, aruncaţi unii peste alţii. Ciuma neagră, sau plaga bubonică, a început să se manifeste în Asia Centrală şi s-a răspândit rapid pe întreg globul. S-a estimat că aproximativ 75 de milioane de oameni au pierit din cauza acestei epidemii.

În anul 1918, în timpul primului Război Mondial, şi-a făcut apariţia un alt criminal feroce. Soldaţii de la un fort din Vestul – Mijlociu al S.U.A. au fost cuprinşi de ceea ce părea a fi o criză de friguri. Suferinţa lor era însoţită de febră mare. Boala s-a dovedit a fi fatală. Gripa Spaniolă s-a răspândit apoi cu repeziciune în zonele lumii civilizate. Soldaţii au purtat-o cu ei în linia frontului. Minusculul virus al gripei a produs mai multe victime decât toate gloanţele inamicului. Până şi ţări ca India şi China au fost devastate de epidemie. Gripa Spaniolă a produs în final peste 21 de milioane de victime.

Ne îngrozim atunci când ne gândim la astfel de dezastre. Dar suntem oare siguri că aceste mari epidemii criminale au dispărut? Medicina a obţinut mari progrese în combaterea bolilor infecţioase. Asistenţa sanitară şi higiena au făcut ca astfel de plăgi să aparţină trecutului. Controlul asupra proliferării ţânţarilor a făcut să dispară febra galbenă, iar vaccinarea populaţiei a dus la combaterea eficientă a variolei. Tuberculoza, care reprezenta altă dată o sentinţă la moarte, este tratată acum în mod obişnuit

Bolile infecţioase nu mai terorizează marea masă a populaţiei. Dar, în mod tragic, locul lor a fost luat de alţi criminali periculoşi. Ei acţionează mai încet, fiind mai insidios! şi mai perfizi. Ne aflăm astăzi în faţa unei alte ameninţări. Bolile cronice, ce provoacă debilitate, sunt cei mai periculoşi criminali din ziua de azi. Dar, deşi pare ceva uimitor,

ele sunt în acelaşi timp cel mai uşor de prevenit

Vom începe prezentarea lor printr-un capitol în care arătăm ce ştim despre boala care se pare că produce oamenilor o teamă mai mare ca oricare alta.

Terry Fox a parcurs într-o perioadă de câteva zile treizeci de mile. El spera să reuşească parcurgerea a 3200 de mile în jurul Canadei, având în locul unui picior o proteză ortopedică. Pe tricoul său se putea citi – MARATONUL SPERANŢEI.

Terry îşi pierduse un picior din cauza cancerului osos. Acum alerga pentru a colecta bani destinaţi cercetărilor în problema cancerului. După ce parcursese jumătate din drumul până la ţintă, Terry a început însă să tuşească, să se sufoce, simţind dureri în gât şi în piept. Testele efectuate la un spital din localitate au arătat că între timp cancerul ti cuprinsese întregul organism. După câteva săptămâni, curajosul în vârstă de douăzeci şi doi de ani a decedat. Era încă o victimă a cancerului

Doamna Murphy a fost internată în spital prezentând dureri abdominale. În urma investigaţiilor chirurgicale a fost descoperită o tumoare malignă în ficatul acestei doamne între două vârste. După ce incizia făcută i-a fost cusută, medicul său curant nu a putut spune decât un cuvânt îngrozitor – inoperabil. Doamna Murphy nu a acceptat acest verdict. Ea a început să caute cu disperare un tratament miraculos. Caise conservate, ierburi exotice, doze mari de vitamine, control psihiatric – doamna. Murphy a încercat toate posibilităţile. Dar încet, inexorabil, boala a cuprins întregul său organism slăbit

Un băieţel în vârstă de cinci ani, Johnny, stă în camera sa din Spitalul pentru Copii, urmărind distrat steluţele ce se joacă pe peretele din faţa sa. Un aparat de perfuzie trimite în permanenţă chimicale puternice în sângele copilului. Ca rezultat al acestei chimioterapii, Johnny are o senzaţie de greaţă care îl face să mănânce foarte puţin. Cea mai mare parte a părului i-a căzut, suferă de diaree şi este slăbit Chimicalele ce îi sunt administrate au rolul de a combate leucemia care îi distruge globulele roşii. Dar părinţii îşi pun, neajutoraţi întrebarea „Este tratamentul mai rău decât boala?”

Când ne gândim la cancer, ne gândim la victimele sale.

Cancer este încă cel mai înspăimântător cuvânt din vocabularul nostru. Este un cuvânt spus mai mult în şoaptă. Ne îngrozim în faţa unui criminal atât de misterios. Se pare că, oricum, el devorează celulele de care se atinge, răspândindu-se fără a putea fi controlat, distrugând ţesuturile vitale ale organismului. Nimic nu îi stă în cale pentru a-l opri. Descoperirile recente făcute în tratamentul său ne dau curaj într-o oarecare măsurat Noile medicamente oferă o speranţă în plus. Procentul supravieţuitorilor în anumite forme de cancer, cum ar fi leucemia la copii şi boala Hodgkin a scăzut dramatic; Dar au fost obţinute unele mici succese în tratarea celui mai înrăit criminal: cancerul la plămâni, ficat, colon şi prostată. Pesimismului nostru i se adaugă credinţa că trăim într-o lume plină de substanţe toxice. O femeie a fost avertizată de către doctorul său să renunţe la utilizarea anumitor. – chimicale cancerigene. Ea a replicat" Dar, bine doctore, oare nu tot ce ne înconjoară produce cancer?" Auzim vorbindu-se despre astfel de lucruri tot timpul; Azbestul cade de pe tavanele claselor din şcolile elementare. Cel mai recent deodorant artificial s-a dovedit a fi cancerigen. Vacile cu lapte din cirezile fermelor noastre sunt infestate de leucemie. Fumul omniprezent ne afectează plămânii. Nu trebuie să ne; apropiem prea mult de aparatul nostru TV color! ev e

Se pare că „totul produce cancer". Şi astfel devenim fatalişti, gândind „Dacă e să se întâmple, se întâmplă; nu am nimic de făcut". Fumătorul se scuză spunând „îmi administrez porţia de otravă".

Începem să credem cancerul ca fiind un glonţ tras la întâmplare. Va fi tras; este inevitabil. Este o chestiune de şansă să nu fi tu cel ce urmează a fi pătruns de glonţ. Oricare dintre noi îi poate cădea victimă.

Suntem însă doar nişte victime lipsite de apărare? Este inutil să încerci a te feri de acest glonţ numit cancer? Am fi putut crede, poate în mod justificat, acest lucru, acum câţiva ani, dar nu azi Astăzi ştim mai multe despre modul în care organismul luptă contra cancerului. Ştim mult mai multe lucruri despre ce poate reduce riscul de a ne îmbolnăvi.

Este adevărat că nimeni nu poate crea un sistem de apărare complet sigur împotriva bolii. Dar putem reduce factorii de risc. Un medic a estimat că 80 % din cazurile de cancer sunt potenţial evitabile.

Optzeci de procente!

În mod sigur, mijloacele preventive formează domeniul cel mai promiţător în studiul combaterii cancerului. Ele sunt speranţa noastră cea mare. Pentru a înţelege modul în care putem preveni cancerul, să vedem mai întâi în ce fel se apără organismul singur împotriva acestui glonţ numit cancer.

Aş dori în primul rând să schimb imaginea obişnuită pe care o avem, a organismului vulnerabil care este, săracul, victima unei mulţimi de substanţe ce cauzează cancerul. Dumnezeu nu nea creat pentru a fi aşa. El a dat trupului o vigoare incredibilă, o mare rezistenţă la substanţele toxice. Organismul dispune de fapt de patru linii de apărare care previn posibilitatea ca substanţele nocive să devină cancerigene.

Prima dintre ele este reprezentată de capacitatea celulelor, ce sunt prevăzute cu enzime, să atace orice substanţă străină care pătrunde în organism. Carcinogenele sunt făcute să-şi piardă toxicitatea de aceste enzime şi sunt transformate într-o formă ce poate fi eliminată din organism.

Sunt rare cazurile în care un carcinogen devine cu adevărat activ. El pătrunde atunci în nucleul unei celule şi încearcă să se cupleze cu ADN-ul, puţind produce unele insuficienţe funcţionale. Dar intră în acţiune a două linie de apărare. Anticorpii a tacă substanţa străină, înconjurând-o şi făcând-o inofensivă…

Se consideră însă că acest carcinogen a reuşit să vină în contact ai ADN-ul. Ei bine, există o a treia linie de apărare naturală – mecanismul de refacere a construcţiei ADN-ului. Sunt puse *în* funcţiune enzimele speciale care, asemeni unui chirurg, taie şi înlătură fragmentele defectuoase ale spiralei ADN, înlocuindu-le cu alte fragmente sănătoase. Aceste enzime prezente „în nucleul celulelor, reacţionează întotdeauna atunci când ADN-ul este atacat de o moleculă străină.

În cazuri foarte rare, o celulă se poate divide înainte ca ADN-ul său să fie reparat. Celula fiică prezintă acum o mutaţie; mesajul sau genetic este alterat. Dar cancerul nu reprezintă încă o ameninţare. Totul depinde de existenţa a mai multe gene alterate. Trebuie să se

producă o a doua mutaţie. Este ceea ce se numeşte intervenţia „moleculelor promotoare”. Ele favorizează producerea mutaţiei la celulele sănătoase.

Dar acum vine în ajutor a patra linie de apărare. Anumite substanţe anticancerigene opresc acţiunea moleculelor promotoare. Ele previn în mod misterios transformarea celulelor normale în celule cancerigene.

Datorită tuturor acestor linii de apărare care acţionează în ajutorul nostru, şansele ca substanţele toxice să poată produce cancer sunt diminuate. Organismul este un bun protector. Dumnezeu nu ne-a creat pentru a fi nişte victime lipsite de apărare. El ne-a creat astfel încât să fim nişte luptători puternici.

Cel mai important lucru este acela că putem uşura lupta organismului împotriva glonţului numit cancer. Putem întări aceste linii de apărare. Doar atunci când ne supunem corpul unui torent de substanţe care produc cancer distrugem sistemul de apărare. Amintiţi-vă că 80 % din cazurile de cancer pot fi prevenite.

Am vorbit recent cu un bun prieten, dr. John Scharffenberg, despre ce putem face exact pentru a reduce riscul de a ne îmbolnăvi de cancer. Dr. Scharffenberg şi-a dedicat întrega viaţă studierii cauzelor şi a modului de prevenire al bolilor, creând programe care au ajutat mii de oameni să ducă un mod de viaţă sănătos. El este profesor de nutriţie la Universitatea Loma Linda şi a scris o carte în care se referă la prevenirea cancerului.

— Ce consideraţi că reprezintă cel mai important lucra pe care îl poate face o persoană pentru a reduce riscul de cancer, domnule dr. Scharffenberg?

— Există trei factori despre care cunoaştem destul pentru a putea vorbi oricui despre ei. Un simpozion internaţional referitor la problema cancerului a scos în evidenţă trei aspecte: necesitatea scăderii în greutate, renunţarea la alimentele grase, mai ales la grăsimile animale, folosirea în alimentaţie a întregii game de cereale pentru dezvoltarea musculaturii. Acestea sunt cele trei aspecte importante.

Academia Naţională de Ştiinţe a făcut recent alte recomandări.

S-a indicat introducerea în dieta zilnică a fructelor, cerealelor şi zarzavaturilor. Fructele ce conţin vitamina C sunt importante. Vitamina A din zarzavaturi elimină cancerul ţesutului epitelial. Zarzavaturile din familia crudiferelor, cum ar fi varza şi conopida, ajută sistemul intestinal să producă mai multe enzime anti-cancer. Academia a indicat de asemeni să se renunţe la alcool, sare şi alimente afumate.

— Se vorbeşte mult despre fumat şi cancerul la plămâni. Este interesant faptul că nu este totuşi pe primul loc în lista factorilor producători de cancer.

— Da, am ajuns la concluzia că 40 % din cazurile de cancer la bărbaţi şi 60 % din cazurile de cancer la femei se datoresc dietei.

Dacă ne = am hrăni cu toţii în mod corect, am putea reduce într-o mai mare măsură factorul de risc al cancerului decât în cazul în care am renunţa la fumat. Adevăratul motiv este aceia că doar o treime a populaţiei fumează, dar toată lumea mănâncă. Dacă fiecare dintre noi am mânca şi am fuma, atunci fumatul ar trece pe primul loc al listei factorilor de risc ai cancerului. e

— Spuneţi-mi de ce fibrele constituie un element important al hranei. În ce mod acţionează de fapt aceste fibre?

— Fibrele intră în reacţie cu substanţele din intestin, cum ar fi colesterolul, care pot deveni carcinogene şi le împiedică să se transforme cu repeziciune. O dietă ce conţine fibre nerafinate asigură o curăţire a traiectului intestinal în treizeci şi cinci de ore. O dietă conţinând fibre rafinate curăţă intestinul gros în şaptezeci şi şapte de ore. Dacă un agent carcinogen se află pe acest traiect, are o mai mare şansă de a putea produce rău.

— Din ce cauză sunt contraindicate alimentele afumate?

— Fumul poate conţine un anume acid ce poate deveni carcinogen. Nu avem încă date concrete referitoare la aceasta problemă. Dar alimentele afumate fac să crească posibilitatea apariţiei cancerului esofagian. În realitate, orice substanţă picantă poate influenţa creşterea factorului de risc ai apari… cancerului De asemeni, substanţele fierbinţi pot produce cancer. Un studiu efectuat a demonstrat că există o concentraţie mai mare de carcinogene în sucul

gastric al celor ce obişnuiesc să bea ceai fierbinte, faţă de cei care beau ceaiul răcit.

Mai periculos decât alimentele afumate sunt însă fripturile ia grătar făcute pe cărbuni aprinşi. Aceşti cărbuni fac fripturile să producă în organism benzopirenă, care este un agent carcinogen. La fel se întâmplă când inhalăm fum de ţigară. Dacă mâncaţi un kilogram de friptură la grătar, acesta produce atâta benzopirenă cât 600 de ţigări fumate.

— Este interesant ce spuneţi. Aţi menţionat că o greutate supraponderală reprezintă de asemenea o problemă. Din ce cauză aceasta creşte riscul de cancer?

— La femei, excesul de grăsime produce mai mult estrogen. Iar acesta face să apară cancerul. De asemeni, o persoană supraponderală mănâncă mai multe grăsimi animale decât obişnuieşte restul populaţiei. Am descoperit că această grăsime animală se află la originea mai multor forme de cancer.

— Din ce cauză?

— Nu suntem încă siguri. Carnea influenţează dezechilibrul hormonal. De exemplu, sângele celor care consumă came conţine din abundenţă prolactina. Aceasta se poate datora lipsei fibrelor din carne. Carnea poate conţine viruşi. În pâinea prăjită se pot întâlni anumiţi mutageni, dar în carne aceştia sunt de 1.000 de ori mai numeroşi.

Există multe alte motive ce pot face carnea să provoace probleme sănătăţii. Alte alimente pot genera şi ele una sau alta din aceste probleme. Fripturile se pare însă că acumulează toţi factorii de risc imaginabili.

Totuşi, nu suntem siguri. Nu cunoaştem corelaţia între grăsimile animale şi cancer. Un studiu efectuat pe eşantioane de populaţie din cincisprezece ţări ale lumii a dovedit că la cei care mănâncă mai multă carne creste riscul de cancer glandular. Studiul efectuat în Japonia pe mai mult de 142.000 de femei a arătat că la cele care mănâncă zilnic came riscul de a se îmbolnăvi de cancer este de opt ori mai mare decât la cele care consumă carne mai puţin de o dată pe săptămână. Într-un alt studiu s-a demonstrat că cei ce mănâncă carne sunt supuşi unui risc de două ori şi jumătate mai mare de a face cancer la pancreas.

— Există deci schimbări bine stabilite ale modului nostru de viaţă ce le putem adopta pentru a descreşte riscul îmbolnăvirii de cancer?

— În mod sigur. Aş sfătui oamenii să reducă în primul rând din alimentaţia lor grăsimile şi uleiurile, mai ales grăsimile animale. Să-şi păstreze greutatea în limitele normale. Să se alimenteze cu cereale, pentru a-şi asigura cantitatea necesară de fibre. Să consume zilnic citrice. Să mănânce cât mai multe zarzavaturi proaspete şi uscate, mai ales varză şi spanac. Să elimine: alcoolul, ţigările şi mâncărurile sărate. De asemeni alimentele afumate. Urmând aceste sfaturi simple se poate reduce în mare măsură riscul de cancer.

— Vă mulţumesc foarte mult, domnule Scharffenberg, pentru sfatul dumneavoastră atât de util.

Unii dintre dumneavoastră s-ar putea îndoi de faptul că totul este atât de uşor. Pot oare aceste simple schimbări ale dietei să ne ajute într-adevăr să luptăm contra cancerului ce este atât de misterios şi mortal? Cele arătate ne indică doar cauzele bolii, sau ne pot ajuta să reducem cu adevărat riscul îmbolnăvirii de cancer?

Ei bine, studii recente ne-au oferit dovada pe care o căutăm. A fost descoperit un grup de oameni a căror dietă, în linii mari, corespunde recomandărilor făcute. Aproape jumătate sunt vegetarieni. Nu fumează, nu consumă alcool, mănâxică fasole, cereale şi fructe într-o cantitate *mm* mare ca alţii. Aceşti oameni sunt adventişti de ziua a şaptea, un grup de creştini care consideră sfânt preceptul biblic că trupurile noastre sunt cele în care sălăşluieşte Sfântul Duh. Viaţa sănătoasă face parte integrantă din credinţa lor.

Ce arată deci cercetările făcute pe adventiştii de ziua a şaptea? Cancerul pulmonar în rândurile lor reprezintă doar a cincea parte din cazurile întâlnite la alte categorii de oameni. Procentul celorlalte forme de cancer generate de fumat es-e cu 40 % până la 60 % mai scăzut.

VIAT A-DARUL LUI DUMNEZEU

w-i w-Miwuiiinwwi. iim IJIJ j. uaiiiliii.u. i. i i j. i! u u i i i N în i ni pl în mi niin-mi iiih.m. i inimii i jiii wwwi iiiwiii Mjiii>ibiţiiiwwiiiţi-ii» iii Miiiliii-i ijiii iiiw iiiw-Wnfwimnwi

Dar asta nu este tot. Cancerul la colon este cu 50 % mai redus la

advermşti decât la alţi oameni. Cancerul sânului este redus. Cancerul ovarelor este redus la jumătate faţă de restul populaţiei.

În mod adventiştii de ziua a şaptea au un procent al îmbolnăvirilor de cancer mai redus faţă de ceilalţi oameni, chiar şi la formele de cancer ce nu sunt generate de alcool sau tutun. Guvernul S.U.A. a alocat suma de 4, 5. milioane $ pentru a încerca să afle de ce.

Informaţiile obţinute în urma cercetărilorefectuate demonstrează că factorul primordial îl reprezintă dieta – o dietă cu puţine grăsimi, cu un conţinut ridicat de fibre, incluzând o gamă variată de fructe, zarzavaturi şi legume.

Adventiştii de ziua a şaptea au demonstrat că stilul de viaţă poate fi schimbat. Faptul că procentul cazurilor de cancer în rândurile lor au scăzut atât de mult este o… dovadă. Nu trebuie să fim nişte victime lipsite de apărare, aşteptând cancerul să macine trupul nostru. Putem ajuta sistemul de apărare al organismului.

Dumnezeu a creat trupurile noastre într-un chip atât de minunat şi doreşte să avem un rol mai activ în protejarea lor. Aceasta este voia Domnului.

Adventiştii au scos în evidenţă faptul că imaginea biblică a omului formează un tot unitar. Spiritul şi trupul său se află într-o strânsă legătură. Ce dăunează unuia, dăunează şi celuilalt. Boala este un duşman la fel ca oricare altul dintre păcate. Un bun creştin trebuie *dea* să lupte contra ei. De fapt, cancerul ne arată în modul cel mai clar. imaginea păcatului.

Când Adam şi Eva au încălcat porunca lui Dumnezeu în

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Grădina Raiului, deschizând calea păcatului, bolile şi putreziciunea; s-au răspândit în lumea noastră. Muşdind din fructul oprit au rupt legătura intima dintre Creator şi creaţia sa.":, A 5 r:) *:)

Lumea a devenit un haos. Inundaţiile şi perioadele de secetă, calamităţile şi războaiele au lovit la întâmplare popoarele şi ţările. Iar haosul ce a fost creat prin păcâruire

1 include şi naosul cancerului. Cancerul s-a răspândit fără a putea fi controlat.

Iisus a dat păcatului forma drojdiei de bere, spunând

discipolilor săi» i se ferească de el. Petru s-a făcut purtătorul acestei idd atunci când le-a spus Corintienilor;

„Nu ştiţi oare că e de ajuns doar puţină drojdie pentru o întreagă albie de aluat? Faceţi să dispară această drojdie.", ICorinjiefu 5: 6, 7. –*. /-i:?

* – Drojdia lucrează încet, făcând aluatul să dospească în 1 mtregime. La fel face şi cancerul ce se răspândeşte în „fgarusm-Elâl cuprindemmtrgârul. 6 *i*

— *iU* Sorbind. Într-o zi *aespmsdes Mu*; *ikui* a spus: „Dacă ochiul tău drept te face să păcătuieşti, scoate-ţi-l şi aruncă-l". Matei 5: 29…").; jfe –: (: {} *fl*-Isus nu vorbea exprimindu-se în mod direct, dar a făcut afirmaţia într-un mod foarte serios. El ne-a spus să privim păcatul cu toată, seriozitatea, iifii cum am face cu o

A tumoare malignă Păcatul trebuie îrâfepărţat şi aruncat.

5 * Iisus ne-a cerut să nu fimtrişte vidime. El ne poate ajuta

* – să ne lepădăm de păcatele capitale. Ne ajută de asemeni să

K luptăm contra bolilor. Dieta bogată în fibre, conţinând's puţine grăsimi animale dar multe fructe şi zarzavaturi, dietă ce ne permite să luptăm împotriva cancerului este cea pe care ne-a dat-o iniţial Creatorul. Hrana, în starea sa naturală, consolidează sistemul de apărare al organismului.

Totul depinde de noi. Trebuie să avem puterea de a ne reîntoarce la credinţa în bunul Dumnezeu. Trebuie să credem în El, care a creat trupurile noastre pentru a fi rezistente la boli şi ne-a dat hrana ce ne ajută să luptăm contra bolilor. Trebuie să credem în Creator atât de mult încât să urmăm îndemnul Său de a duce viaţa într-un mod natural.

2. STAREA DE SĂNĂTATE A INIMII

Directorul comercial Bili Johnson era gata să ajungă la înţelegere cu principalul său client, când vorba i se opri la jumătatea unei propoziţii. Johnson respiră greu, ochii săi deveniră sticloşi, scăpă din mina telefonul. Simţi o durere ascuţită în piept, ca un junghi neaşteptat în inimă. Se clătină în picioare şi împrăştie cafea pe birou. Durerea îi străbătu întregul braţ stâng. Johnson încercă să cheme pe cineva în ajutor. Dar, în timp ce încerca să vorbească la telefon se

prăbuşi în fotoliu.

Bill Johnson suferise un atac de inimă. Aproape un milion de americani trec anual printr-o astfel de experienţă, durerea înspăimântătoare din piept făcându-i să-şi dei seama că au probleme cu inima. Şase sute de mii dintre ei mor. Bolile de inimă se situează azi pe primul loc prin numărul de decese provocate. Sunt de două ori mai numeroase victimele atacurilor de inimă decât cele ale cancerului Starea de sănătate a inimii prezintă 6", importanţă deosebită pentru bărbaţi, Doi din trei bărbaţi mor din cauza bolilor de-inimă.)...

Confruntată cu asemenea statistici, medicina şi-a îndreptat o mare parte: a energiei pentru a ajuta inimile bolnave. În centrul atenţiei cercetătorilor a fost plasată talino! ogi; i destinată: menţinerii stării de sănătate a inimii. Medicii au obţinut succese în prelungirea vieţii multor oameni prin ducerea unui război înverşunat împotriva bolilor de mimă".

Am fost cu toţii bucuroşi când am aflat vestea implantării în pieptul chirurgului pensionar Barney Clark, pentru prima dată în lume, a unei inimi artificiale. Curajul său ne-a însufleţit pe toţi. Jarvik-7, cum a fost denumită inima artificială, a pompat în pieptul lui Clark pentru puţin timp. Ea a fost conectată prin patru conducte la o instalaţie mobilă ce pompa şi regla presiunea aerului comprimat produs de un agregat aflat în apropiere. Din nefericire, după o perioadă de 112 zile, Barney Clark a murit, trupul său îmbătrânit nemaifiind capabil să lupte.

Dar inima artificială reprezintă doar unul dintre dispozitivele şi metodele de tratament folosite în ultima perioadă de timp. Au fost produse valve mecanice care să i asigure reglarea curgerii sângelui în organism, plămânii! artificiali care menţin pacienţii în viaţă în timpul operaţiilor pe inimă deschisă, conducte artificiale care să înlocuiască arterele distruse aparate care menţin bătăile regulate ale inimii, grefe ale venelor care sunt înlocuite! datorită nefuncţionalităţii lor şi probabil cea mai dramatică dintre operaţii, transplantul de inimă.

Tratarea bolilor de inimă se află doar la începuturile sale. Cu toţii suntem recunoscători atunci când viaţa unui prieten sau a unei rude este salvată de o valvă mecanică ce i-a fost implantată sau de un

vas de sânge artificial.

Medicina are însă limitele sale. Costul exorbitant al implantării unei inimi ne pune pe gânduri. Preţul înlocuirii inimilor bolnava este estimat a fi de 40 miliarde de dolari pe an. Cine poate suporta povara finanţării unui asemenea tratament? Anumite persoane îşi pun întrebarea dacă nu cumva calitatea vieţii asigurate în urma tratamentului nu justifică sacrificiul făcut

Numărul redus de organe pentru transplant obligă medicii din spitale să hotărască cine dintre bolnavi va trăi şi cine va muri.

Ne îndoim de valoarea pe care o are viaţa permanent dependentă de o maşină.

Cred că există o alternativă faţă de valvele şi vasele de sânge artificiale. O alternativă care costă puţin şi creşte incomparabil calitatea vieţii.

Este o metodă preventivă simplă – controlul atent ai sănătăţii inimii noastre. Dacă ne facem, timp să ascultăm sfaturile date acum, vom fi feriţi de durerea fatală ce s-ar putea declanşa în pieptul nostru pe viitor.

Fiecare dintre noi poate reduce azi considerabil riscul bol lor de inimă. Am vorbit recent cu dr. Mervyn Hardinge, întemeietorul şi decanul Şcolii pentru Sănătate Publică din cadrul Universităţii Lomalinda, despre cum se poate proceda practic

— Domnule dr. Hardinge, să începem cu această întrebare: Care este, după părerea dumneavoastră, factorul cel mai important care contribuie la apariţia bolilor de inimă? Există un vinovat anume?

— Nu ştiu dacă putem indica doar un singur factor de influenţă. Sunt însă trei astfel de factori, care sunt consideraţi în general ca fiind pe primul loc în clasament – concentraţia mare de colesterol în sânge, fumatul şi hipertensiunea arterială. Doresc să arăt însă că lipsa exerciţiului fizic este însă mult mai importantă decât aceşti trei factori.

— Mă înspăimântă să te ascult vorbind în continuare despre toate acestea, Mervyn, dar spune-mi totuşi, pentru început, cum apare colesterolul în organismul uman?

— El provine în organism din două surse. Una este reprezentată chiar de organism, care produce singur colesterolul, acesta fiind

indispensabil vieţii. A doua sursă o constituie anumite alimente cu care ne hrănim. Aceste două surse dau împreună concentraţia de colesterol în sânge…

— Care sunt cele mai periculoase alimente?

— Vegetalele nu produc colesterol, chiar dacă unele conţin grăsimi. Este greşită părerea că uleiul nucii de cocos are un conţinut ridicat de colesterol. Niciun aliment vegetal nu conţine colesterol. Colesterolul este produs de animale şi se găseşte doar în produsele acestora. Dacă o persoană consumă carne sau ouă, dacă bea lapte, toate acestea contribuie la producerea colesterolului.

— Mănâncă oamenii mai multă carne decât ouă?

— Probabil că în general da. Dar ouăle conţin foarte mult colesterol, deci nu este necesar să mănânci prea multe ouă pentru a creşte conţinutul de colesterol.

— Cum provoacă de fapt colesterolul îmbolnăvirea inimii

— Colesterolul este o substanţă grasă, o lipidă. S-a descoperit că există mai multe substanţe grase şi lipide, având densităţi diferite, în sânge, iar cea care acumulează colesterolul reprezintă factorul cauzator. Este o substanţă grasă cu o densitate foarte mică.

— Ea astupă arterele?

— Cercetătorii cred că stresul şi fumul de ţigară ce conţine nicotină fac celulele aliniate în interiorul arterei să creeze spaţii între ele, permiţând substanţelor grase să pătrundă în aceste locuri, începând procesul de arterosclerozã.

— Ceea ce face ca arterele să se întărească, nu?

— Este un anume fel de rigidizare. De fapt are loc o acumulare de substanţe grase care ocluzionează artera, o îngustează lăsând să treacă mai puţin sânge.

— Se mai poate face ceva dacă cineva a ajuns într-o asemenea stare? Procesul este ireversibil?

— S-a dovedit pe animale că, printr-un regim foarte sever, el poate fi reversibil. Aceasta cere însă timp şi de aceea e de preferat ca printr-o dietă adecvată şi un stil de viaţă sănătos să reducem şansele apariţiei unei insuficienţe coronariene ce poate provoca moartea.

— Ce părere aveţi despre ce scrie în Scriptură referitor la grija

ce trebuie să o purtăm trupurilor noastre?

— Da, aed că este un lucru foarte important. Vedeţi, toate activităţile vieţii noastre depind de modul în care ne îngrijim. Dacă neglijăm unul sau mai mulţi factori ce influenţează starea noastră de sănătate, suferim consecinţele. Cred că bolile inimii, ce sunt neinfecţioase, se datorează unui mod de viaţă greşit. Acest mod de viaţă este influenţat de faptul că în S.U.A. şi în Europa de Vest există o abundenţă de produse alimentare, iar activităţile zilnice nu necesită un efort fizic suficient pentru a consuma energia dată de alimente Consider deci că prin cumularea acestor factori, precum şi a altor obiceiuri ca fumatul, a stresului şi tensiunudf vieţii, presiunea arterială creşte şi duce la apariţia unor efecte: adverse infunctonarea organisntului, contribuind la declanşarea bolilor mortale. u – Ce puteţi spuserâtor la diferenţele dietei pentru cei care duc o viaţă sedentară şi cei ce desfăşoară mund fizice?

— Activitatea fizică poate proteja unele persoane, într-o oarecare lu-Cl’ră îm-ootriva necazurilor generate de o dietă prea bogată. Cred că o persoană viguxuâsă, ce desfăşoară muncă fizică, poate mânca o cantitate de

„Alimente care ar ucide o persoană sedentară. 1U: – E oare adevărat? Ku!: „—Aşa cred. vmv…

— În jteest caz mai bine ne-am îngriji cu mai multă atenţie.

— A fost efectuat un studiu acum câţiva ani în Africa, în rândul populaţiei Masai. Toţi membrii ei sunt înalţi şi se ocupă cu creşterea vitelor. Ei se hrănesc cu lapte amestecat cu Sânge, care ar trebui să ducă la creşterea puternică a colesterolului Cmd moare un animal, ei 11 maniacă. Dar aceşti oameni merg zilnic câte douăzeci şi când de mile. Astfel, arterele lor nu se îngroaşe, calibrul lor fiind mai mare datorită activităţii fizice pe care o desfăşoară în permanenţa Este clar că printr-o viaţă-mat dinamică putem combate unele efecte nedorite ale alimentaţiei

— I-i-21

noastre.

— Există anumite precauţii ce trebuie luate atunci când

alergăm, faţă de situaţia în care mergem normal? Alergarea poate să şi dăuneze?

— Mersul pe jos este probabil cel mai sigur exerciţiu, cel mai ieftin şi mai uşor de realizat. Nu trebuie să alergi sau să fugi. Dacă unii vor să o facă, foarte bine, dar nu oricine poate alerga. Cred că toţi oamenii pot învăţa să meargă. Dacă reuşim să mergem mult şi viguros/fără a efectua altă activitate fizică, aceasta ne va face mult bine.

— Sunteţi foarte amabil, deoarece ştiu că obişnuiţi să alergaţi, aşa cum am făcut-o şi eu am de zile. O ultimă întrebare, însă. Puteţi face o sinteză a factorilor esenţiali în menţinerea sănătăţii inimii?

— Qca ca cea f – Lruiut metoua preventivă în tratarea boule – *?» nim". «le prezentată de viaţa activă. Mâncaţi doar *aTJ*, det *za* vă menţineţi greutatea în limitele normale. Reduceţi la minim grăsimile animale din alimentaţie; fiţi moderaţi prunci când consumaţi produse alimentare de natură animală. Reduceţi alimentele preparate, astfel încât să vă puteţi hrăni cu cât mai multe vegetale proaspete, care să ştie că ajutâla prevenirea bolilor de mimă. Încercaţi, să fiţi liniştiţi, în această lume agitată, să reduceţi stresul. Nu fiţi indulgenţi cu obiceiuri ca fumatul şi băutura, care acţionează în detrimentul inimii; S".

Îmi permiteţi să vă demonstrez că programul dr.

Hardinge dă într-adevăr rezultate? Recent au fost efectuate studii pe un grup de oameni, adventişti de ziua a *t* şaptea, a căror biserică pune accentul pe ducerea unei vieţi…

sănătoase. Toţi adventiştii de ziua a şaptea au un regim

22…

Jjjto MMUHF „" „" „" „" *

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

alimentar care conţine puţine grăsimi animale şi multe vegetale, nu fumează şi nu consumă alcool. Care sunt rezultatele? Adventiştii au un număr de atacuri de inimă cu două treimi mai redus faţă de restul populaţiei. Bărbaţii adventişti, în vârstă de 35 la 64 de ani, care reprezintă cea mai mare perioadă de risc, cunosc un procent ai deceselor datorate bolilor de inimă de doar 26 % din numărul deceselor restului populaţiei.

Aceste date statistice sunt remarcabile. Vă amintiţi că am arătat în capitolul precedent faptul că adventiştii au cel mai redus procent ai cazurilor de cancer în rândul întregii populaţii. Cum au reuşit adventiştii de ziua a şaptea să obţină asemenea performanţe f De ce pot lupta cu arăt succes contra bolilor mortale?

— Adevărul este că adventiştii de ziua a şaptea au adoptat acum o sută de ani o dietă şi un mod de viaţă care să le permită să prevină bolile de inimă şi cancerul.

Veţi spune că este imposibil. În acea perioadă de timp nu erau cunoscute cauzele bolilor de inimă şi cancerului. Aveţi dreptate. Ascultaţi însă o povestire plină de tovăţăminte.

Totul a început într-o fermă din starul Michigan, într-o seară de vineri a anului 1863. Ellen White şi soţul său, James, unii dintre primii adventişti de ziua a şaptea, se momiseră cu prietenii pentru a se ruga. O mare parte a conducătorilor bisericii sufereau de diverse boli comune, care deveneau uneori cronice. Doamna White era îngrijorată mai ales datorită faptului că soţul său continua să fie suferind. Ea începu să se roage pentru el cu toată convingerea.

VXÂŢA-BARUL LUI DUMNEZEU

Dumnezeu îi răspunse acestei tinere soţii credincioase în cel mai dramatic mod pe care ea îl aştepta. Ellen White începu să înţeleagă cum se poate trăi sănătos, care sunt principalele principii pentru prevenirea bolilor. Ellen White fusese o perioadă de timp un discipol zelos al învăţămintelor Bibliei. Înţelepciunea-Domnului dădea acum roade în mintea’ ei. Încet, ezitând la început, Ellen White îşi împărtăşi viziunile, mai întâi în foi volante, apoi în periodice şi cărţi.

Ea a scris despre o dietă adaptată stării de sănătate şi prevenirii bolilor. Dieta pe care a recomandat-o era lipsită aproape în întregime de grăsimi animale. Ea a sfătuit oamenii să se hrănească cu mai multe alimente în stare naturală, să consume o cantitate. mai mare de fructe şi zarzavaturi, despre care ştim acum că au în compoziţia lor fibre de cea mai mare importanţă. Ellen White a arătat care sunt remediile naturale ce ajută organismul să se vindece singur. Ea a recomandat exerciţii fizice moderate, dar efectuate în mod regulat şi a combătut fumatul şi consumul băuturilor alcoolice.

Membrii primei congregaţii a adventiştilor de ziua a şaptea au început să accepte, cu timpul, faptul că spusele doamnei White reprezintă voinţa lui Dumnezeu. Conducătorii bisericii nu au mai fost nevoiţi să suporte povara bolilor cronice.

Este interesant de arătat faptul că Ellen White avea o pregătire şcolară precară. O îmbolnăvire care a făcut-o să devină debilă a contribuit la renunţarea ei de a continua şcoala în clasa a treia. Totuşi, mulţi nutriţionişti de renume recunosc astăzi că scrierile ei sunt corecte din punct de

vedere ştiinţific. M-am întâlnit odată cu răposatul dr. Clive McCay, care a fost o lungă perioadă de timp profesor de nutriţie la Universitatea Cornell. El a afirmat: „În ciuda faptului că scrierile doamnei White au apărut cu mult înainte de nutriţia ştiinţifică modernă, nu există astăzi un ghid mai bun decât ele". Contribuţia lui Ellen White este mai remarcabilă dacă o privim în contextul epocii în care a trăit. Medicina reprezenta în secolul al XIX le-a ceea ce se poate numi „medicina eroică". Medicii trebuiau să biruie natura. Pentru febră şi în multe alte cazuri se prescria o prelevare masivă de sânge.

Mulţi pacienţi mureau pierzând prea mult sânge. Erau administrate laxative şi vomitive puternice. i se dădeau bolnavului cantităţi mari de jalap, calomei, opium – chiar arsenic şi stricnina, deci otrăvuri puternice – considerându-se că au un efect benefic.

Ellen White nu a folosit niciuna dintre aceste metode. Ea a combătut cu tărie aceste droguri, pledând pentru o terapie mai raţională şi mai sănătoasă.

Mulţi medici au considerat că tutunul este un medicament, prescriindu-l ca stimulent al plămânilor şi ca mijloc de apărare împotriva pericolelor ce pândesc în aerul rece al nopţii. Ellen White a afirmat că tutunul este „o otravă dintre… cele mai rele", sfătuind oamenii să deschidă ferestrele casei pentru ventilaţie şi aerisire în timpul nopţii.

Oamenii considerau că folosirea alimentelor bogat condimentate reprezintă un regim alimentar bun. Ellen White a

avertizat în repetate rânduri că acestea „suprasolicită organismul”.

VTAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Studiile ştiinţifice au arătat ia jumătatea secolului al nouăsprezecelea că alimentele se compun din proteine, grăsimi, carfaohidraţi şi minerale. Nutriţioniştii au decis că trebuie eliminate toate celelalte elemente ce formează compoziţia alimentelor, considerând că ele împiedică digestia. Nimeni nu auzise despre vitamine.

Au început să fie produse alimente „pure „prin prelucrarea lor, Toată lumea s-a entuziasmat în faţa noilor produse, pe care le-a numit, de exemplu, zahăr” pur” sau untură de porc! pură”. Laptele condensat a avut un mare succes pe piaţă. A fost pusă la punct o nouă metodă de prelucrare a făinii albe, cât mai pure. Nutriţioniştii au recomandat o mai mare cantitate de calorii pentru a topi grăsimea excedentară din organism.

Dar, în tot acest timp, doamna Whâte a sfătuit populaţia să consume alimentele neprelucrate. împreună cu alţi reformatori ai menţinerii sănătăţii, ea a insistat asupra faptului că alimentele slabe, consumate pe *cât* posibil în stare naturală, reprezintă cel mai bun mod de hrană.

Astăzi ştim cită dreptate a avut. Ştim în cât de mare măsură starea de sănătate a inimii depinde de o dietă corectă.

EHen Wfute nu a putut beneficia de educaţie şcolară, dar a fost un propovăduitor ai Scripturii. Ea a făcut parte din acea mişcare creştină care a redescoperit adevărul despre a doua naştere a lui Hristos. No! puncte de vedere asupra celor scrise în Biblie erau puse în lumină. Eilen White şi alţi credincioşi şi-au deschis inimile în faţa cuvintelor Domnului, aşa cum nu o mai făcuseră până atunci. Dumnezeu le-a răspuns. El a făcut ca tânăra femeie să înţeleagă cum poţi

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

trăi sănătos, învăţămintele ei rezistând în faţa timpului.

Dumnezeu răspunde nevoilor noastre. Ei se preocupă de starea inimilor noastre, atât spirituală cât şi fizică. Cât de receptivi suntem în faţa voii Domnului? El ne-a dat principiile esenţiale pentru păstrarea

sănătăţii. Ne-a arătat ce putem face pentru a ne menţine inima în stare bună Depinde de noi dacă aplicăm în practică aceste principii.

O inimă sănătoasă, un corp viguros, fac parte din viaţa îmbelşugată pe care ne-o oferă Hristos. Vă invit să alegeţi azi acest mod de viaţă îmbelşugată.

S. talfefi CRIMINALI LUPTA ÎMPOTRIVA STICLEI

Harold îşi aduse aminte de omul pe care îl văzuse împuşcat la TV şi îşi dădu seama că gestul său va produce mizerie şi dezordine în dormitor. De aceea, luând cu grijă pistolul său Remington cu 12 cartuşe, străbătu holul locuinţei şi se opri în camera de baie. Încercase cu disperare să îşi ţină promisiimiie făcute, dar nu reuşise. Aşfa încât se hotărâse. Aceasta era singura modalitate de ar scăpa de sticla de băutură. Harold intră cu picioarele în \ cada de baie, se lăsă pe vine şi îşi introduse în gură ţeava pistolului.

Atunci când Harold Hughes s-a îmbătat pentru prima oară în viaţă era un tânăr timid, ce cu greu reuşea să vorbească atunci când trebuia. Alcoolul îi arse gâtul şi îl făcuse să se simtă ca şi cum ar fi zburat. Imediat după ce băuse căpătase curajul de a le vorbi fetelor. A devenit relaxat, comunicativ, însufleţind petrecerea. … – *.

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Harold îşi luase obiceiul de a bea trei pahare pentru fiecare pahar pe care îl beau prietenii să-i Ceva în interiorul fiinţei sale îi cerea să bea din ce în ce mai mult Mama sa îi spusese adesea: „Harold, cred că Dumnezeu are o însărcinare specială pentru tine. Trebuie să fi pregătit să o îndeplineşti” Ei ti promisese că aşa va face, dar nu rezistase să iasă cu prietenii în oraş pentru a chefui Haroldprimise o bursă, pentru a studia la universitatea statului Iowa şi a deveni, inginer în domeniul aeronautic Dar dup! un singulari «fe – tudii renunţă să mai urmeze cursurile universitare. Se căsători cu Eva, o mignonă cu

„— – *”*” Am fost foarte fericiţi, în perioadele când Harold nu bea.

Apoi fratele lui Harold, Jesse, a murit într-un accident de maşină, iar el a început să bea şi mai mult, pentru a uita. În timpul celui de-al doilea Război Mondial, Harold a luptat ca infanterist în campaniile sângeroase din Nordul Africii şi Italia. Gând s-a reîntors acasă de pe

front avea şi mai multe de uitat, deşi Eva şi cele două fiice ale sale îl puteau face să uite puţin ce trecuse. r…";

Harold a devenit partene1 într-o afacere cu camioane şi îi mergea bine. Dar munca sa îl făcea să petreacă adesea la un pahar împreună cu partenerii săi de afaceri. Atunci când Eva a încercat să îl atenţioneze că nu e bine să bea atât de mult, Harold, s-a supărat şi a devenit violent". Când s-a trezit din beţie a văzut că soţia sa avea ochii învineţiţi. Uneori, când venea beat acasă, fetele sale se închideau în closet pentru a se ascunde de el. Nemaiputând suporta situaţia, Eva şi copii au părăsit în final locuinţa. Harold a trebuit să facă o promisiune solemnă. El a jurat în faţa

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

unui judecător că nu; va mai consuma alcool timp de un an de zile. –…

După câteva săptămâni, Harold a mers la un miting al camionagiilor ce s-a ţinut în localitatea Ames, din statul Iowa. Într-o dimineaţă s-a trezit într-o cameră de hotel din Des Moines. Nu îşi dădea seama cum ajunsese acolo, Un tub de neon pâlpâia în faţa ferestrei camerei Avea în gură un gust că îi era familiar, ca atunci când se trezea din beţie! încercând să se ridice în picioare, a simţit camera învârtindu-se cu el. Mergând la baie, pentru a se spăla pe faţă, a vomat pe jos.

A făcut o nouă promisiune că nu va mai bea. Dar după cele întâmplate ia Des Moines Harold nu a reuşit să se mai oprească să nu se mai îmbete. A început să vină acasă beat din ce în ce mai des. Într-o zi fatală din anul 1952, Harold i-a promis Evei că va veni acasă devreme, pentru a participa la o masă aniversară importantă, Dar, după întâlnirea de afaceri pe care a avut-o, şi-a zis: „Doar un pahar de băutură şi plec", Fără să îşi dea seama când, se făcu însă ora 11 noaptea. Harold a mers în grabă acasă, dar Eva şi copiii nu mai erau.:

În acea noapte, stând singur în locuinţa părăsită, el şi-a amintit toate promisiunile pe care le făcuse şi le încălcase. Timp de zece ani viaţa sa fusese dominată de alcool. Făcuse multe promisiuni, se rugase, dar nimic nu putuse, opri decăderea sa. Înşelase speranţele tuturor celor ce îi erau apropiaţi. Remuşcările îi sfâşiau inima.

Ce rost mai, avea să trăiască? Exista un singur mod de a face să se sfârşească infernul în aure trăia familia sa. Eva era încă tânără şi frumoasă; se putea recăsători. Fetele sale

— 29-v

U

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

vor putea să îl uite şi nu se vor mai ruşina la gândul că tatăl lor este un beţiv.

Harold introduse trei cartuşe în butoiaşul pistolului său Remington. Aşezându-se în cada de baie simţi răceala porţelanului. Trase piedica pistolului şi puse degetul mare ai mâinii pe trăgaci. «:

Harold Hughes ajunsese la concluzia că aceasta era singura soluţie a problemei sale, pe care încercase cu disperare să o rezolve. Era prizonierul fără speranţă al alcoolului.

Harold nu este singurul prizonier al patimii beţiei. Mii de oameni încearcă să evadeze azi din spatele gratiilor acestui obicei înrădăcinat în rândul populaţiei, ce reprezintă o adevărată calamitate soefală. 7 <J

Ce îi face pe oameni să devină alcoolici? Ce fel de drog este acesta care te face ca, doar datorită câtorva pahare de băutură în plus, să devii pentru toată viaţa un împătimit al alcoolului? Există vreo posibilitate să scăpăm de această teroare a sticlei?

Pentru a afla răspunsuri la această întrebare şi la altele, l-am intervievat recent pe dr. Richard Neil, şeful departamentului pentru sănătate şi educaţie din cadrul Şcolii pentru Sănătate a Universităţii Loma Linda din sudul Californiei. Iată răspunsurile pe care a binevoit să mi le dea.

— Dr. Neil, permiteţi-mi să vă pun o întrebare fundamentală. Este alcoolul un drog?

— Da, este. Orice substanţă care modifică funcţiile organismului uman poate fi numită drog. Alimentele, de exemplu, nu modifică funcţionarea normală a

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

organismului, deci nu reprezintă un drog. Dar alcoolul alterează funcţiile organismului.

— De ce consumă oamenii alcool?

— În primul rând, pentru că la început îi face să se simtă bine. Alcoolul este un factor depresiv, deşi mulţi cred exact contrariul – că ar fi un stimulent. Alcoolul; are puterea de a acţiona asupra anumitor centrii. nervoşi. De aceea, dacă oamenii se simt inhibaţi sau ruşinaţi de anumite aspecte ale vieţii, ei pot folosi alcoolul pentru a se putea manifesta în mod natural. Acesta este motivul pentru care oamenii consumă alcool atunci când vor să facă un lucru pe care altfel nu l-ar putea realiza.

— Atunci când acţionaţi asupra creierului, vă aflaţi, desigur, în ape periculoase, într-un domeniu dificil de abordat.

— Da, este locaşul spiritului unei persoane. Este un domeniu foarte important de abordat.

— Poate o familie, probabil din neatenţie, să încurajeze începutul sau continuarea alcoolismului?

— Desigur, Mulţi oameni care au probleme din cauza alcoolului îşi dau seama că modul lor de comportare devine de nesuportat de către societate, sau la serviciu. Iar pentru a menţine unitatea familiei, de multe ori ceilalţi membri ai ei, îndeosebi soţia, vor căuta să le găsească scuze. Vor încerca să pună sub control băutura. Pentru aceasta, de multe ori, le vor deveni însă parteneri de băutură.

— Se poate, de asemeni, ca familia să acţioneze ca un factor pozitiv?

— Da, aici intervine unul dintre aspectele cele mai

— 31

VIAŢA-DARUL LUI D

Importante ale renunţării la alcoolism. Familia poate să ajute mai eficient dacă acţionează alături de un specialist în domeniu. În loc să îi aducă tot felul de acuzaţii alcoolicului, familia şi medicul specialist în dezalcoolizare trebuie să îl facă să înţeleagă seriozitatea problemei cu care se confruntă. AIceo Mcutirebuie să înţeleagă că dacă va urma întocmaitraiameruluhprescris, acesta va da rezultatul scontat. Confruntarea între cei ce încearcă să ajuta şi cel ce are nevoie de ajutor are; loc în domeniul psihologiei umană. Grupul de ajutor trebuie să fi convingă pe alcoolic că nu va fi abandonat. Acest mod de abordare a

problemei cred că reprezintă urni dintre cele mai importante câştiguri ale… ultimilor ani în domeniul tratării.

alcoolismului.

— Minunat. Cele spuse au legătură cu organizaţia Alcoolicii Anonimi?

— Da, bineînţeles. Unul dintre principalele precepte ale activităţii organizate de această organizaţie este acela al întinderii unei mlinrdo ajutor celor care au ajuns în situaţia critică de a nu-şi mai putea rezolva singuri problema pe care o au. Este necesară prezenţa unei puteri exterioare care să ajute şi să controleze alcoolismul. O persoană nu se poate opri să mai bea recurgând doar la propriile sale forţe, voinţa sa.

— Care consideraţi că este cel mai important aspect al tratării alcoolismului?

— Cred că de primă importanţă este să îi facem pe alcoolici să nu mai renunţe la luptă. Prea des aceştia văd în alcool o rezolvare a problemelor, fără a mai căuta o soluţie mai bună. În al doilea rând, alcoolica trebuie să

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Înţeleagă că există cineva care să îi ajute, cineva din exterior. Aş dori să afirm că cel mai mare ajutor ce îl putem primi vine de la Dumnezeu. Creându-ne pe noi, El ştie ce anume ne poate reface cel mai bine. După ce alcoolicul a înţeles acest lucru, el va putea porni pe calea redescoperirii lor.

— Iată o veste bună. Spuneţi-mi mai multe despre ajutorul pe carerti-l dă Dumnezeu.

— Programul de combatere a alcoolismului are două etape. Prima dintre ele se numeşte dezintoxicare. Cei supuşi tratamentului sunt introduşi într-o cameră în care sunt folosiţi diverşi stimuli artificiali, precum lumina slabă. În acea cameră ei pot să facă o introspecţie care îi ajută să îşi setumbe modul de gândire. Desigur, printre întrebările pe care şi le vor pune va fi şi aceasta: „Cum pot să fac asta familiei mele?" în acest moment este de mare importanţă să realizeze faptul că sunt iertaţi pentru cele făcute – că Dumnezeu i-a iertat, iar prin confruntarea cu El au fost iertaţi şi de către familia lor.

Următoarea etapă a tratamentului constă în luarea unor angajamente faţă de ei şi de famiea lor. Ajutorul trebuie să vină nu numai din partea familiei, ci şi din partea lui Dumnezeu. În acest context, iată un binecunoscut text din Biblie, 1 Ioan 1: 9: „Dacă ne vom mărturisi păcatele, mărinimia sa le va putea ierta şi ne va putea purifica". Trebuie deci ca alcoolicii să recunoască faptul că nu se pot purifica singuri, dar Dumnezeu poate să o facă. Crezând în Dumnezeu, recunoscând ajutorul familiei, rugându-ne pentru a fi ajutaţi, acest ajutor va fi dat.

Cred că vă daţi seama din cele spuse că există ajutor şi

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

speranţă pentru alcoolici. Există un program verificat" ele tratare, ale crul, rezultate ne îndreptăţesc să credem că poate să îi salveze chiar şi pe cei mai disperaţi oameni, ca Harold Hughes, Amintiţ-va că l-am părăsit în momentul în care îşi îndreptase ţeava pistolului spre cap, fiind gata să tragă. Să vă spun însă cum s-a sfârşit povestea lui: Harold… Stând în cada de baie, pregătit să se împuşte, Harold Hughes şi-a dat seama că sinuciderea nu este pe placul lui Dumnezeu. Deodată, întreaga sa viaţă îi păru o mare greşeală. În câţiva aai, toţi membra familiei sale vor reuşi să-şi clădească o viaţă nouă, trecând peste momentul morţii sale. Dacă nu va muri, nu se va schimba niciodată şi v va continua să constituie o povară pentru ei.

Harold se gândi că trebuie să ti explice toate acestea lui

Dumnezeu, înainte de a trage. Aşa că ieşi din cadă şi mgehuncruind, începu să se roage. „O, Doamne „spuse Harold", sunt un ratat, un beţiv, un om de nimic… Sunt un om pierdut, fără speranţă şi vreau să mor. iartă-mă pentru ceea ce fac…" Harold izbucni în hohote de plâns. Continuă să set roage, zicând: „O, Tată ceresc, te rog să ai grijă de Eva şi de fetiţe. Te rog să le faci să mă uite".

Apoi se probuşi la pământ, plângând în hohote şi strigându-l pe Dumnezeu în ajutor. OEpuizat, se întinse pe t cimentul rece. Harold simţi atunci o pace interioară, pe

! „cară nu o mai simţise niciodată până atunci. Se eliberă de toate sentimentele rele pe care le avusese. O bucurie

ciudată puse stăpânire pe el; axO

Harold se ridică de joş şi stând to genunchi îşi oferi întreaga fiinţă lui Dţimnezeu. „Orice mi-ai cere să fac.

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Tată" spuse el" am să fac".

Harold simţi că l-a întâlnit pe Dumnezeu, întruchiparea vie a acestuia ridicându-l de jos, făcându-l să iasă din starea de disperare. El începu un program regulat de studiere a Bibliei. Făcu un jurământ: să nu mai consume niciodată alcool. Harold Hughes începu să se redescopere. Îşi dădea seama că nu va fi uşor, dar simţea că avea suficientă putere spirituală pentru a persevera.

Dr. Neil a spus, cred că vă amintiţi, ce mare importanţă are pentru vindecare dimensiunea spirituală. Încrederea în Dumnezeu ne dă pacea sufletească şi motivaţia necesară pentru schimbare. Permiteţi-mi să vă explic în ce mod ajută credinţa creştină pentru redescoperirea ca om.

Profesioniştii vindecării celor bolnavi, cuM este dr. Neii, se confruntă cu decepţiile alcoolicilor, Este greu pentru aceşti oameni să recunoască slăbiciunea lor. Biblia ne spune: „Inima este mai dezamăgită ca niciodată şi grav bolnavă; cine o poate înţelege? „Ieremia 17: 9.

Dumnezeu o înţelege. El ştie cât de mult ne poate afecta o mare decepţie. Problemele pe care dorim săle. depăşim ne chinuie. De aceea El ne îndeamnă*! „Mărturisiţi-vă păcatele şi rugaţi-vă pentru iertarea lor, astfel încât să vă puteţi vindeca". Iacov 5: 16.

Trebuie să recunoaştem slăbiciunile noastre. Acesta este primul pas, crucial, care trebuie-făeut pentru revenirea noastră i recunoaşterea problemei cu care ne confruntăm, acceptarea responsabilităţii pentru rezolvarea ei. O dată ce am recunoscut această problemă, existenţa ei, faptul că avem nevoie de ajutor, putem începe procesul de vindecare.

Următorul pas pe care îl are de făcut un alcoolic este acceptarea tratamentului, El trebuie să devină un factor activ în reabilitarea sa. Este la fel precum în viaţa creştină. Credinciosul acceptă ia rândul său

un program de iertare a păcatelor. El se schimbă în mod continuu prin rugăciune şi studiul Bibliei. Credinciosul capătă o nouă dependenţă totală: „Precum copiii nou născuţi, hrăneşte-te cu laptele spiritual pur, care să îţi permită salvarea prin creşterea credinţei. „1 Petru 2: 2.

Dorinţa unei hrane spirituale pure înlocuieşte vechile dorinţi.

miâârdrea cu alţii care au pătimit, pentru a se sfătui şi a le cere sprijinul este importantă pentru alcoolic. Scriptura ne sugerează acest mod de vindecare: Să nu ne întâirdm doar, ci să ne încurajăm între noi". Evreii 10: 25.

Mărturisirea, accepţiunea şi încurajarea – acestea sunt modalităţile redescoperirii – ale-renunţării la păcat în general şi la alcoolism în particular.

Harold Hughes s-a poticnit în faţa acestor principii. Dar s-a ridicat şi le-a folosit pentru a-şi continua viaţa, redescoperindu-se. Cartea „Alcoolicul onorabil", publicată de Zondervan, ne istoriseşte întâmplările sale remarcabile. Alcoolicul ajuns la disperare a devenit guvernator ai Statului îowa, iar apoi un membru distins al Senatului

S.U.A.

Un anume lucru a rămas în mintea senatorului Hughes ca simbol al redevenirii sale. Mai important decât toate onorurile publice de care s-a bucurat, pentru el a fost upr" mic incident ce s-a produs după convertirea sa în Hristos.

Hughes studia Biblia fimd singur în sufragerie, când

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Într-o seară simţi un ghiont dat în cotul său. Îşi ridică privirea. Erau Connie şi Carol, fetiţele sale, îmbrăcate în cămăşuţele lor de noapte. Se schimbaseră mult şi îi lipsiseră atâta. Carol, cea mai mare dintre ele, îi spuse: „Taţi, am venit să îţi dăm un pupic şi să îţi spunem noapte

Ochii tatălui se înlăcrimaseră. Trecuse mult timp de când copui săi nu mai veniseră să îl îmbrăţişeze. Ochii lor frumoşi nu mai erau temători. Tatăl lor se întorsese în sfârşit acasă. Prietene/ai găsit calea ce o ai de urmat în viaţă? Mai umbli „Încă în noaptea întunecată fără a găsi cărarea? Poate că ceva la fel de rău ca alcoolul te face să rătăceşti…

Ascultă-mă, poţi merge liniştit acasă. Crede-mă că oricât eşti de

neîncrezător, de oricât de multe ori ai eşuat, există totuşi un drum de urmat, care să te elibereze din închisoare, îndreptându-te către casă. Te rog să nu te abaţi de la acest drum. Acceptă să fi ajutat şi hotărăşte-te să te redescoperi pe tine însuţi. Decizia de a deveni creştin te poate face să porneşti chiar azi pe acest drum.

4. ALIMENTAŢIA, CAPRICIILB

„ŞI. ttt GRAŞARBĂ" MPETALĂ Ştim cu toţii că alimentele apetisante ce se află la originea îngrăşării noastre, care ne fac să devenim rotofei, sunt vinovate de decesul multora dintre noi. Toate aceste prăjituri şi: sortimente de ciocolată, cărora cu greu le poţi rezista, ascund în ele umbra sinistră a morţii. Obezitatea reprezintă un pericol de necontestat. Dar mulţi dintre noi se împotrivesc acestui „criminal", alegând, din diverse motive, căi greşite.

Cu certitudine, este la modă astăzi să fi slab. Dacă ar fi să ne luăm după anumite statistici, ar trebui să credem că întreaga populaţie urmăreşte un singur scop să devină cât mai suplă. Cărţile referitoare la alimentaţia raţională sunt publicate în tiraje de masă. Industria casetelor video cu înregistrări de exerciţii de gimnastică a luat amploare. Cluburile de sport pentru populaţie organizee Ză cursuri de-aerobică. Au apărut pe piaţă o serie de alimente. care au fost produse urmărindu-se să aibă im conţinut *i*aţional de calorii, cum ar fi Pepsi Dietetic, berea slabă, coiserve de carne fără grăsime.

S-ar părea că toată lumea doreşte să *ante* precum, modelele de la TV a căror siluetă o admiră. *Cv* toţii vor să scape de surplusul de grăsime care atârnă dizgi aţios.

Pentru a veni în ajutorul celor care zi de zi se urcă pe cântarul de baie să îşi controleze greutatea, să apărut o mulţime de cure de slăbire. Poate fi alesă cricare din acestea, varietatea lor fiind incredibilă.

Există cure de slăbire şoc, ce garantează eliminarea, în doar câteva zile, a unui mare număr de kilograme excedentare.

Regimurile prescrise de vedetele TV sau de cinema permit urmarea reţetelor de slăbire garantate de aspectul fizic al acestor personalităţi. De asemeni, există pastile miraculoase care, o dată luate, fac să dispară pofta de mâncare.

O pastilă „minune „era prezentată publicului astfel: „garantează pierderea în greutate, kilogram după

38

kilogram, şi scăderea burţii, centimetru după centimetru, elimină grăsimea acumulată în timp, fără a fi necesară urmarea unui regim alimentar". Testările ştiinţifice au demonstrat însă că pastila nu avea efect când era consumată o cantitate mare de alimente., T –".

Apoi este" Pastila Super Grape-fruit". Aceasta conţine în compoziţia sa o substanţă care se spune că „reprezintă-descoperirea remarcabilă a unei fibre naturalardut-Japonia… care se răspândeşte în stomac şi asigură întreaga zi un sentiment plăcut de satisfacţie, o senzaţie de saturaţie". Uimitor. Se presupune că reprezintă un „concentrat de greapefruit cu înaltă putere nutritivă".

Dar din nou testarea ştiinţifică a demonstrat că rezultatele nu erau cele scontate. Grupul de oameni cărora li s-a administrat" Pastila Super Grape-fruit" nu a scăzut în greutate comparativ cu grupul căruia.nu i-a fost administrată pastila. Regimul alimentar care blochează asimilarea amidonului de către organism a produs multă vâlvă. Un extract de fasole s-a presupus că reprezintă remediul ce inhibă digestia amidonului. Cu toţii au exclamat „mâncaţi orice doriţi, fără să vă îngrăşaţi". Părea a fi prea frumos pentru a fi adevărat. Sigur că aşa era. Nu puteţi preveni digestia şi absorbţia amidonului din alimentele cu care vă hrăniţi. T

Exist! şi regimuri alimentare cu denumiri prestigioase sau pline de vrajă, cum sunt Dieta Cambridge şi Dieta Beverly Hills. Din nefericire, amândouă aceste regimuri sunt deficitare, nutriţioniştii exprimându-şi părerea că ele nu satisfac cerinţele de bază ale organismului;

Începem să ne dăm seama că toate regimurile

— ZI-39

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

alimentare prezentate au o deficienţă comună: ele nu ne învaţă cum să ne hrănim normal. Prietenii noştri supraponderali caută adesea cu disperare o soluţie rapidă a problemei lor. Cura de slăbire pare a fi această soluţie. Mulţi oameni au suficientă voinţă pentru a

urma o astfel de cură timp de o săptămână. Dar după ce încetează să mai ţină cura de slăbire, în mod invariabil revin la greutatea avută anterior. Ei spun că „cea mai fericită zi a regimului alimentar de şapte zile este a opta zi”.

Unii oameni au devenit maeştri în arta scăderii în greutate. Ei reuşesc să piardă anual zeci de idlograme. Din păcate, aceste kilograme sunt pune la loc, pentru a fi apoi eliminate iar. Şi tot aşa, ani la rând.

Modalităţile folosite pentru slăbire, în loc să rezolve situaţia, de cele mai multe ori o înrăutăţesc. Pentru mulţi oameni, a devenit o obsesie să devină supli. Am auzit istorisiri referitoare ia anorexia nervoasă care i-a făcut pe unii să moară încet-încet Ei s-au privit în oglindă zilnic, văzându-şi masa de grăsime ce în zadar încercau să o elimine. Din ce în ce mai mulţi tineri se confruntă cu probleme de digestie, într-o lume în care oamenii sunt obsedaţi doar de aspectul lor fizic şi de găsirea unei cure de slăbire noi; a fost pierdută viziunea generală. Nu-s a mai dat atenţie celei mai importante motivaţii pentru slăbire, aceea de a fi sănătos. A mânca pentru a fi sănătos, iată ce s-a omis. Dacă nu vom învăţa cum să ne hrănim pentru a fi sănătoşi, ne vom angrena în acei perpetuai mobile al slăbirii şi îngrăşării.

Cunoaştem astăzi interdependenţa critică dintre greutate

şi starea de sănătate. În capitolele anterioare am prezentat pericolul prezentat de cancer şi bolile de inimă. Ştiţi că oamenii supraponderali prezintă în factor de risc mai ridicat pentru aceste boli? Societatea Americană pentru

Prevenirea Cancerului a atras recent atenţia că măsurile ce trebuie luate pentru reducerea factorului de risc al cancerului sunt Identice cu măsurile pentru slăbire. Medicii ne avertizează, câobeziatea se află de asemeni, printre principalii factori ce cauzează bolile de inimă. Lista continuă; 35 % dintre diabetici sunt supraponderali. Cu siguranţă, îngrăşarea afectează, sănătatea. Vestea bună – este aceea că putem combate excesul de greutate. Există un regim alimentar care asigură sănătatea permanentă.

Pentru a învăţa cum să ne hrănim pentru a fi sănătoşi, să ascultăm ce ne spune dr. Joiin Scharffenberg. Dânsul este o autoritate în domeniul nutriţiei şi al medicinii preventive.

— Care consideraţi că este cea mai. importantă problemă legată de cura de slăbire şoc?

— În primul rând, ele reprezintă nişte măsuri temporare, nedorite. Nu pot fi continuate mult timp. O creştere a greutăţii survine imediat după renunţarea la ele. O scădere

bruscă a cantităţii de hrană încetineşte metabolismul Este o reacţie normală a organismului în faţa morţii prin inaniţie. Toate funcţiile se încetinesc, activitatea „enzimatică, totul. Se numeşte metabolism de bază. În această stare, caloriile se acumulează, în loc să se consume. Contrar părerii majorităţii, odată cu scăderea în greutate, organismul nu pierde de la început din grăsime, ci se deshidratează. Astfel că o scădere rapidă în greutate cu două, trei kilograme este compensată bând lichide.

— Ce schimbare a regimului alimentar consideraţi că are efect pe termen lung?

— Am început să ajungem la concluzia că prezenţa în alimentaţie a cărnii influenţează greutatea organismului mai mult decât caloriile. Studiile au arătat că oamenii care consumă carne în mod regulat au tendinţa să se îngraşe mai mult

— Din ce cauză?

— Carnea reprezintă ceea ce se cheamă un aliment cu densitate calorică ridicată: conţine multe calorii într-un volum mic. De exemplu, o friptură de o sută de grame conţine 660 de calorii, în timp ce o cană de fasole pitică conţine doar 250. Carnea roşie este de asemeni foarte grasă. Ne-am obişnuit să credem că în came sunt conţinute multe proteine, ceea ce este adevărat până la un punct. Dar conţine şi multă grăsime. În alimentaţia americanilor, de exemplu, 35 % din grăsimi provin din carne.

— Am discutat despre rolul benefic ai fibrelor în alimentaţie, mai ales legat de cancer şi de bolile de inimă. Există o relaţie între fibre

şi obezitate?

— Într-un anume sens, da. Un studiu a demonstrat că dacă regimul alimentar conţine o cantitate suficientă de fibre, nevoile alimentare sunt satisfăcute cu doar 50 %. din calorii. De obicei, ne hrănim cu prea multe alimente rafinate. Gândiţi-vă la diferenţa dintre consumarea la masă a unor cereale preparate în casă şi cea a fulgilor de porumb cumpăraţi. Alimentele în starea lor naturală vor fi mai gustoase decât cele preparate, satisfăcându-ne pofta de mâncare cu un conţinut mai redus de calorii.

O altă problemă legată de carne: conţine puţină fibră.

— Adevărat? După aspectul ei poţi crede că are un conţinut ridicat de fibre.

— Nu, carnea conţine aproape în întregime calorii rafinate, fiind lipsită aproape complet de fibre.

— Trebuie să renunţăm deci la-carnea roşie şi la calorii…; rafinate. Altceva?

— Altă schimbare pe care o putem face este aceea a asimilării unei cantităţi mai mari de calorii la micul deţinu Două sau trei din studiile efectuate au arătat că persoanele care consumă malmulte calorii jajnicul dejun se îngraşă. mai puţin decât cele-care, le consumă în restul zilei. Caloriile de la micul dejun, sunt arse prin metabolism în urma activităţilor depuse anterior. Dacă masa de prânz sau de seară este consistentă; acest lucru nu se mai întâmpla.

— Salatele sunt recomandate adesea în curele de slăbire. Dar ele nu reuşesc să ne sature. Pot. ajuta cu adevărat?

— E bine să începem-masa cu of salată.

— Asta ajută! dâztd mai mult timp „organismului pentru a reacţiona cu / alimentele îngurgitate. Există un mecanism care se numeşte apetit, ce ne atenţionează „Hei! Ajunge cât ai mâncat Opreşte-te!" Dar el reacţionează după douăzeci de minute după ce „plinul" a fost făcut. Astfel că dacă alimentele conţin caloriile concentrate este prea târziu când suntem avertizaţi.

— Este important deci să fim avertizaţi din timp.

— Da, este aproape la fel de important cum mâncam ca ceea ce mâncam. Nu trebuie să mâncăm în grabă, înfulecând mâncarea. E de preferat să aşteptăm ocazia de a mânca la masă, calm. Mâncareapare mai puţin bună atunci când ne hrănim în fugă. Recomand ca oamenii să stea la

VIAŢA-DARUL LUL DUMNEZEU

masă, pentru & mânca, relaxaţi şi fără a se grăbi. Rezervaţi-vă o perioadă de timp destinată exclusiv plăcerii de a mânca în linişte, împreună cu familia. Nu lăsaţi ca neplăcerile, sau televizorul, sau altceva să vă perturbe masa.

— Trebuie deci să ne bucurăm de plăcerea de a ne hrăni

— Bineînţeles… Multe persoane supraponderale mănâncă mult, dar fără plăcerea de a mânca.

— Ne confruntăm, presupun, cu tot felul de alimente tentante apoi, la desert

— Cantitatea de zahăr consumată a crescut în mod incredibil în timp. Un adult consumă 50 de kilograme de zahăr anual. Vă imaginaţi asta? Aţi văzut vreodată pe cineva cărând un sac cu zahăr ele 50 kg? în fiecare an, aparatul digestiv este invadat de 50 de kilograme de zahăr. E înspăimântător.

— Trebuie deci să renunţăm la prăjituri, îngheţată şi

— Ceea ce oamenii trebuie să ştie este faptul că au o mulţime de alternative minunate. Încercaţi-o pe aceasta. Luaţi un ciorchin de banane, descojiţi-le şi puneţi-le la îngheţat în pungi. Pentru a le consuma, faceţi apoi din ele un piure. Va fi delicios. lipsit de colesterol, cu o cantitate scăzută de grăsimi, sărac în sodiu, bogat în potasiu. Cu adevărat delicios»

Puteţi realiza astfel o mulţime de deserturi minunate din fructe. Oamenii au uitat cât de apetisante sunt fructele proaspete. Dacă am putea renunţa doar pentru un timp la zaharicale, am redescoperi gustul minunat al fructelor. După ce aţi aflat plăcerile create de deserturile din fructe, e greu să te mai întorci la dulciurile preparate cu zahăr.

— Ce puteţi spune despre exerciţiu? Este de mare importanţă?

— Un program conţinând un astfel de exerciţiu poate fi pus la

punct în fiecare zi. Se pot spune însă şi nişte lucruri generale. Cei care îşi menţin o greutate scăzută au un exerciţiu permanent. El poate să difere. Dar, un program moderat este întotdeauna binevenit. Menţinerea sa cu regularitate este cheia consumării prin ardere a caloriilor. Oamenii care o fac se simt mult mai bine.

— Aspectul mental, motivaţia au un rol important, nu-i aşa?

— Cred că motivaţia cea mai bună este ca oamenii să ştie că au fost creaţi după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. Ei trebuie să aibă o imagine clară a ceea ce vor să devină.

Trebuie să aibă un scop după care să se orienteze. Aşa cum scrie Scriptura, „Privind, ne vom schimba".

— Asta e minunat, doctore. Puteţi să rezumaţi pentru noi puntele cele mai importante ale programului de reducere a greutăţii?

— Alegeţi un regim alimentar echilibrat, conţinând puţină grăsime şi un conţinut relativ ridicat de fibre. Cea mai importantă masă a zilei să fie micul dejun. Nu mâncaţi în grabă. Încercaţi ăt mai multe feluri de desert natural.

Cele pe care le-am spus reprezintă dieta pentru o viaţă lungă. Nu trebuie să ezitaţi în a-mi urma sfatul.

— Mulţumesc, dr. Scharffenberg

Sper ca în urma conversaţiei avute, sunteţi mai motivaţi şi cu mai multe speranţe. Motivaţi să vă hrăniţi pentru a fi sănătoşi; cu speranţe în şansele de menţinere a sănătăţii.

45

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

Putem găsi desigur motivaţii diverse pentru a slăbi. Totuşi mulţi se descurajează în faţa eşecurilor repetate. Aşa cum mulţi au renunţat de a mai încerca să nu mai fumeze.

Permiteţi-mi să vă prezint însă o motivaţie pe care nu aţi descoperit-o încă. Serviciul pentru Sănătate Publică din S.U.A. a făcut o investigaţie în rândul celor care au încercat să renunţe la fumat. S-a ajuns la concluzia că atunci când cineva renunţă din convingeri religioase sau morale, succesul este sigur! După doi ani de investigaţii, studiul a concluzionat: „Motivaţiile morale s-au dovedit a fi cele mai sigure pentru succesul abstinenţei".

Cei care renunţă la astfel de obiceiuri o fac din convingere morală sau religioasă. Aceste convingeri ne ajută să ne hrănim în mod sănătos. Să vă prezint un verset din Biblie care a constituit o motivaţie minunată în întreaga mea viaţă.

Pavel spune aceste cuvinte în biserică Corintenilor: „Orice aţi mânca sau aţi bea., orice aţi face, faceţi-o sora gloria lui Dumnezeu". 1 Corinteni 10: 31.

Hrana noastră îl poate glorifica pe Dumnezeu. Creatorul ne-a făcut să fim sănătoşi, să ne bucurăm de viaţă. El doreşte să ne comportăm fiind în plenitudinea forţelor.

Pavel face afirmaţia aceasta: „Trupul este… pentru Stăpân, iar Stăpânul este pentru trup". 1 Corinteni 6: 13.

Nu doar trupurile noastre stat ale lui Dumnezeu, dar şi Dumnezeu are în grijă trupurile noastre, sănătatea noastră. Dumnezeu se află lângă noi! Este alături de noi în încercarea de a ne hrăni sănătos.

Să vă povestesc despre un tânăr care a înţeles bine acest

principiu. Era exilat în vechiul Babilon. Un evreu rupt de familia sa, de ţară, de cultură şi obligat să servească în palatul regelui Nabucodonosor.

Numele său: era Daniel. Era hotărât să devină un mare profet. Dar a fost exilat. Lui Daniel i s-a oferit într-o zi mâncare şi vin din partea regelui, ca şi altor prizonieri evrei. Era un privilegiu…

Dte Daniel şi-a cerut scuze. RfiHgî* sa în cerea să nu cor-utaie aiuiirate alimente nesănătoase. Deşi se afla în Babilon, credinţa în Dumnezeul său, care îi prescrisese un anume regim alimentar, o păstrase…

Daniei se afla într-o situaţie critică. Cum putea un prizonier să refuze o mâncare regală? Credinţa ti cerea totuşi o dietă simplă. Daniel se hotărî să îşi menţină convingerile religioase, indiferent de ce se va întâmpla.

Oficialul însărcinat cu hrănirea evreilor nu a ştiut cum să interpreteze cerinţa lui Daniel. Ar fi dorit să schimbe meniul acestui

tânăr, dar se temea. Ce putea face? L-ar putea costa capul.

Atunci Daniel făcu o propunere. Să i se dea lui şi prietenilor lui, timp de zece zile, doar legume şi apă. Şi apoi să se facă o comparaţie între ei şi cei cărora li s-a dat să mănânce hrana regală. Apoi să m se dea şi lor orice fel de mâncare.

Asta însemna încredere şi curaj! Poate fi primul studiu de nutriţie din lume. Daniel era sigur de buna credinţă a Dumnezeului său. Ei îi prescrisese alimentele cele mai bune. Dumnezeu se îngrija de trupul său.

Oficialul a fost de acord cu testul de zece zile. În fiecare zi a urmărit apariţia semnelor de slăbire fizică a evreilor. Dar

VIAŢA-DARUL LUI DUMNEZEU

ele nu au apărut După zece zile evreii arătau mai sănătoşi decât cei ce se hrăniseră cu mâncarea regală.

Daniel a dovedit că avusese dreptate. De atunci înainte li s-a permis să se hrănească mereu cu hrana regală dată de Dumnezeu. Daniel a făcut ca numele lui Dumnezeu din Israel să fie glorificat la curtea din Babilon.

tizrQ din aci putem proceda ca Daniel, crezând în buna intenţie*a l'S*% Dumnezeu când ne hrănim. A urma un regim sănătos, bine echilibrat, nu reprezintă, o încercare de rezistenţă. Este o parte din viaţa fericită pe care Dumnezeu ne-a hărăzit-o. Putem învăţa să ne bucurăm de plăcerea vieţii naturale create de El, ştiind că Dumnezeu are grijă de trupurile noastre.

H
d *F*
2
H 8
S
M
e